Avant propos

Cette exposition a été réalisée par la Maison écocitoyenne de Bordeaux, en partenariat avec les centres d'animation de la Ville. A partir d'affiches publicitaires, les participants ont créé leurs propres messages pour nous sensibiliser au gaspillage alimentaire. Une première étape dans la prise de conscience de ces créatifs en herbe !

Ces affiches sont complétées par des panneaux « pratiques » pour passer à l'action et réduire le gaspillage dans tous les moments de notre vie quotidienne : à la maison, à la cantine, au restaurant, au magasin…

Ce guide accompagne les classes et groupes inscrits dans le cadre des ateliers de l'exposition ou en visite autonome (sur inscription uniquement).

Ce livret est disponible en téléchargement (pdf) sur le blog de la Maison écocitoyenne, dans la rubrique « espace pédagogique ».









Une exposition produite par la Maison écocitoyenne

DÉFINITION ET CHIFFRES CLÉS

Il ne faut pas confondre «gaspillage alimentaire» et «déchet alimentaire», ou «perte alimentaire». Ces termes ont des significations totalement différentes.

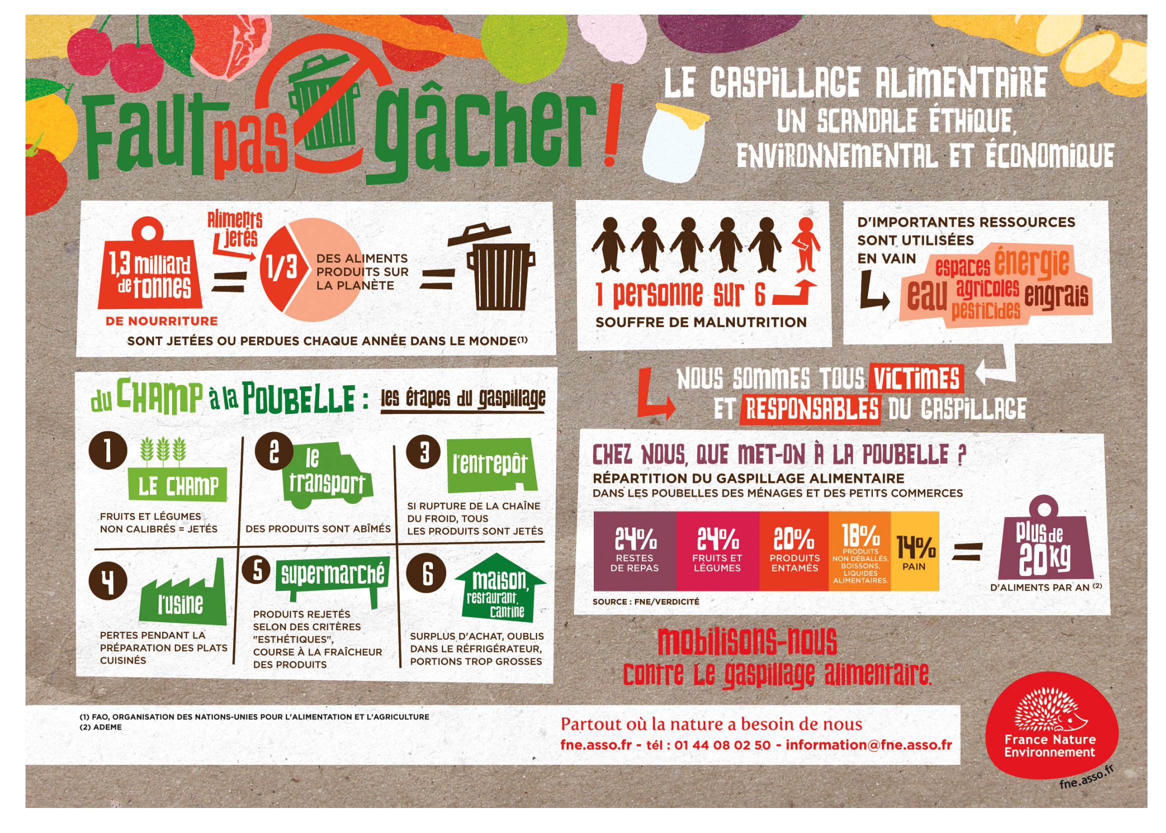
Les déchets alimentaires : ce sont des denrées alimentaires propres à la consommation, mais qui ont été mises au rebut, généralement au niveau des détaillants et des consommateurs.

La perte alimentaire : diminution de la valeur financière et de la qualité d'un aliment au niveau de la chaîne d'approvisionnement (entre la récolte et la transformation). Les conditions climatiques, maladies, parasites, etc. peuvent être des causes de perte alimentaire.

Le gaspillage alimentaire comprend l'ensemble des pertes et des déchets alimentaires.



Source : Note de synthèse "empreinte des gaspillages alimentaires" de la FAO – 2012





Infographie FNE





Gaspillage alimentaire et énergie

Comparaison de l'impact environnemental du gaspillage alimentaire et d'activités de la vie quotidienne
(impacts sur l'effet de serre uniquement)

Gaspiller un pain équivaut à :			Gaspiller un steak de bœuf équivaut à :	
Rouler en voiture pendant	2.24	km	Rouler en voiture pendant	4.89 km
Allumer une lampe pendant (60W)	32.13	heures	Allumer une lampe pendant (60W)	70.05 heures
Faire tourner un lave-vaisselle	1.93	fois	Faire tourner un lave-vaisselle	4.20 fois
Gaspiller une tranche de pain équivaut à :			**Gaspiller un reste de viande de bœuf équivaut à :**	
Rouler en voiture pendant	0.15	km	Rouler en voiture pendant	0.49 km
Allumer une lampe pendant (60W)	2.14	heures	Allumer une lampe pendant (60W)	7.01 heures
Faire tourner un lave-vaisselle	0.13	fois	Faire tourner un lave-vaisselle	0.42 fois

Source IBGE

L'EXPOSITION DE LA MAISON ÉCOCITOYENNE



La Maison écocitoyenne de Bordeaux avec le soutien des centres d'animation des quartiers de Bordeaux a produit cette exposition pour mobiliser le public dans la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Les animateurs des centres d'animation ont été formés par les associations Etik et Sol et l'Ouvre-Boîte. Ils ont ainsi pu enrichir leur connaissance du sujet et acquérir la technique de construction d'un message, ainsi que d'une affiche. Ces dernières ont été créées à partir d'anciennes affiches publicitaires, redécoupées pour reconstituer un visuel et un message de sensibilisation.

Les reproductions de 11 affiches sont accrochées sur les murs extérieurs de la Maison écocitoyenne ; 6 autres sont exposées à l'intérieur. Ce sont des originaux pour montrer les effets de matière.

http://www.etiketsol.fr/
http://www.louvreboite.asso.fr/



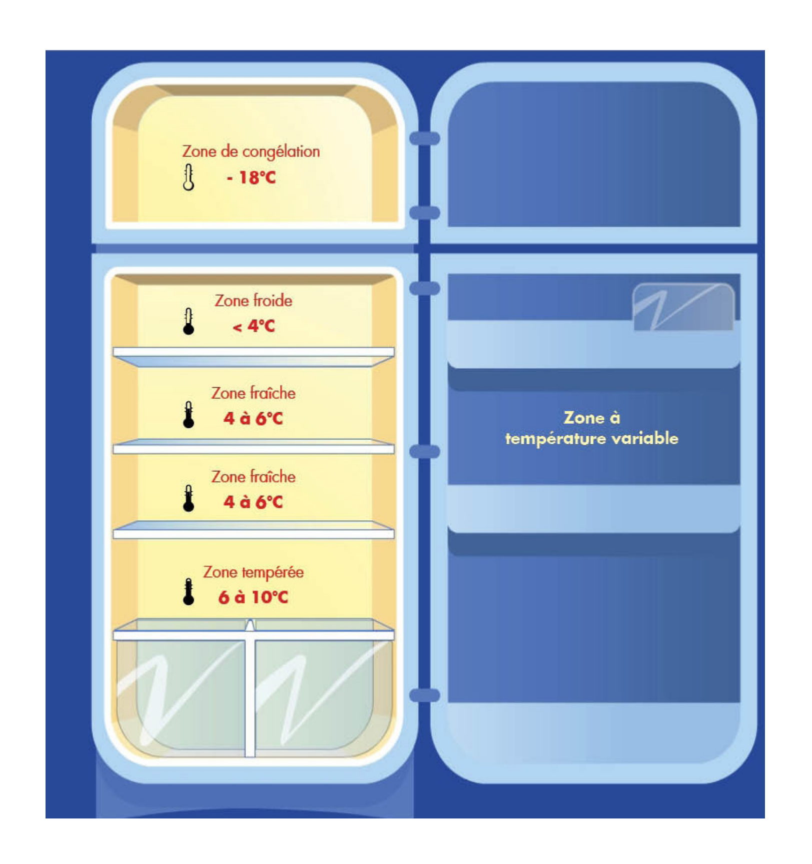


MODULE FRIGO

Une fois les courses effectuées, je les range correctement.

De retour à la maison, le premier objectif est la bonne conservation des aliments pour éviter le gâchis. Gardons un sens pratique dans la façon de ranger notre frigo et nos placards, c'est assez simple. Il suffit par exemple de :

- ranger le plus rapidement possible les denrées périssables au frigo et les produits congelés ou surgelés au congélateur ;
- manipuler les fruits et légumes avec précaution pour ne pas les endommager ;
- retirer les suremballages carton ou film plastique des produits pour qu'ils « prennent mieux le froid » ;
- éviter de surcharger le frigo car l'air froid circule moins bien ; cela diminue la durée de conservation des aliments (et augmente la consommation d'énergie !).



Autre astuce à connaître pour éviter les pertes ! Savoir ranger les aliments au bon endroit.
Selon leur nature, ils ont besoin de plus ou moins de fraîcheur. La plupart des réfrigérateurs comportent différentes zones de froid, la zone la plus froide se situant généralement dans la partie haute des appareils. Il est conseillé de consulter le mode d'emploi de votre frigo, la répartition des zones de froid pouvant varier d'un modèle à l'autre. Si rien n'est mentionné, il suffit de placer un thermomètre dans un verre d'eau pendant une nuit pour connaître la température d'un emplacement.

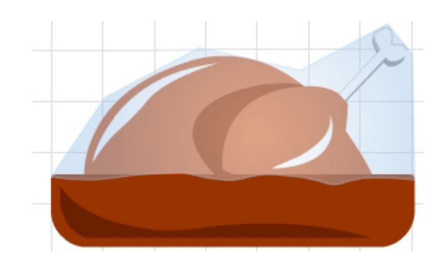
Zone tempérée (6 - 10°C) : lait, fruits et légumes frais, boissons, sauces, jus de fruits entamés, fromage râpé…

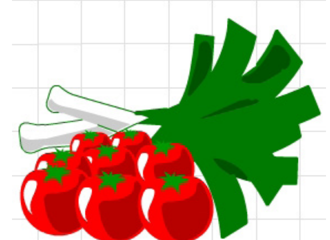
Zone fraîche (4- 6°C) : fromage blanc, boissons lactées, yaourts, légumes et fruits cuits, plats préparés maison…

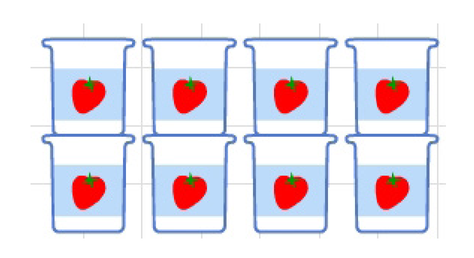
Zone froide (< 4°C) : viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, fromages, desserts lactés, légumes prédécoupés et emballée, jus frais, plats traiteurs cuisinés, pâtisseries, produits en cours de décongélation.

Zone variable (porte) : boissons, beurre, œufs…

Placez les aliments au bon étage.











MODULE DLC / DLUO

Dans les rayons comme à la maison, attention aux dates limite de consommation ! Mais les mentions qui figurent sur les produits alimentaires n'ont pas toutes la même signification.

DLUO - « A consommer de préférence avant le ...» précise la limite d'utilisation optimale. Un produit dont la date d'utilisation optimale a été dépassée **ne présente normalement pas de danger** mais certaines propriétés telles que le goût, la couleur et la texture peuvent avoir été altérées (blanchissement du chocolat, ramollissement des biscuits,...).
Ce sont par exemple des denrées alimentaires séchées, les conserves, les produits à teneur élevée en sucre, les denrées alimentaires fortement acides, le lait UHT,... Elles peuvent être conservées à température ambiante et demeurent souvent comestibles après leur date de péremption.

DLC - « A consommer jusqu'au ...» précise la date limite de consommation. Cette inscription se trouve sur les denrées hautement périssables d'un point de vue microbiologique. Ceci implique qu'un produit dont la date limite de consommation est expirée **peut présenter un risque pour la santé**. Ce sont principalement des produits frais devant être conservés au frigo.
Ces produits sont par exemple la viande fraîche, le poisson, le poulet, le lait pasteurisé, les légumes prédécoupés, les repas préparés, les salades prêtes à l'emploi...

Des échantillons d'emballage avec des dates de péremption différentes sont proposés. Classez-les par ordre de priorité de consommation.

POUR ALLER PLUS LOIN

Webographie

Le Gaspillage Alimentaire - Education au Développement Durable (cahier virtuel) - Sandrine Esquirol-Paquerot / Acad. Dijon
http://developpementdurable.ac-dijon.fr/productions/782/GaspillageAlimentaire/

Bruxelles environnement - Fiches écoles - 8/10 ans
http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Ecoles_prof_GA8-10_Gaspillage_alimentaire_FR.pdf?langtype=2060

ADEME – Outils de sensibilisation gaspillage alimentaire
http://optigede.ademe.fr/outils-gaspillage-alimentaire

Réseau Graine, antenne Ile de France – Prévention des déchets et éducation
http://www.graine-idf.org/sites/default/files/contenus/guide_animations_BDEF.pdf

Trop d'ordures, c'est trop nul ! Site de France Nature Environnement - Site d'animation pour les enfants et les animateurs sur la prévention des déchets
http://preventiondechets.fne.asso.fr/junior/
http://preventiondechets.fne.asso.fr/junior/animateur/index.html

FNE Midi Pyrénées « Quand je mange j'agis sur mon environnement »
http://fr.calameo.com/read/001628280dff9c89b2389





Webographie

• Jeu de la ficelle (outils proposé par l'association Etik et Sol)

Quel est le lien entre Pedro, ouvrier agricole au Costa Rica, et le supermarché du coin de la rue ? Afin de comprendre toutes les interactions en jeux autour de l'alimentation (de la production à la consommation), cet outil ludique permet aux enfants de visualiser les liens et les dépendances de chacun.
Document pédagogique fourni sur la demande

• Organisation d'un goûter « Zéro gâchis »

La « cuisine des restes » est une des solutions au gaspillage alimentaire. Pourquoi ne pas organiser un goûter avec les restes de la cantine ? Vous trouverez des recettes de pain perdu et de smoothies (jus de fruit) sur le web.

• Photo-langage – Hungry Planet

Quelles sont nos habitudes de consommation ? Quelle quantité de nourriture est consommée toutes les semaines dans le monde ? Découvrez les clichés de seize familles vivant dans les cinq continents, derrière une table présentant tout ce qu'elles mangent pendant une semaine… Manger est bien plus que le simple fait d'ingérer des aliments !

http://menzelphoto.photoshelter.com/gallery/Hungry-Planet-Family-Food-Portraits/G0000zmgWvU6SiKM/C0000k7JgEHhEq0w

• CG 33 - Cahier pédagogique de sensibilisation à la réduction des déchets

Ce cahier pédagogique présente 16 animations et expériences qui vous permettront de raconter ce qu'est la prévention des déchets aux enfants et de leur enseigner les bons gestes. Les différentes pistes sont détaillées pour vous permettre de les réaliser facilement auprès d'enfants de 6 à 14 ans en milieu scolaire, en centres de loisirs ou autre.

http://www.gironde.fr/upload/docs/application/pdf/2013-07/cahier_pedagogique_de_sensibilisation_a_la_reduction_des_dechets-web.pdf





QUESTIONNAIRE JEUNE PUBLIC

Et toi, qu'est-ce que tu jettes ?

Le gaspillage alimentaire, c'est le fait de jeter de la nourriture à la poubelle.
Et toi, est-ce que ça t'arrive souvent ?

• À la cantine, est-ce que tu termines ton assiette ?

Toujours Souvent Jamais

• Si tu n'as pas très faim, ou si tu n'aimes pas, est-ce que tu demandes à en avoir un petit peu seulement ?

Oui Je n'ose pas Je n'y pense pas

• Chez toi, est-ce que tu termines ton assiette ?

Toujours Souvent Jamais

• Est-ce que c'est toi qui jette le reste de ton assiette à la poubelle ?

Oui Non Parfois

• Est-ce que cela t'arrive d'ouvrir un paquet de biscuits alors qu'il y en a déjà un d'ouvert ?

Souvent Jamais Parfois

Ce quetionnaire peut être utilisé comme un révélateur de conscience permettant de jeter les bases de la réflexion autour des changements possibles de comportement.



